Сегодня у нас дыхательные техники при тревожности!

Дыхание животом

Самое простое, что можно сделать - это перейти на дыхание животом и увеличить время выдоха. Глубокое дыхание с длинным выдохом уже помогут успокоиться.

Положите одну руку на живот, а другую на грудь, чтобы понять, как вы сейчас дышите. Задача состоит в том, чтобы двигался именно живот, а не грудь - округлялся на вдохе и втягивался на выдохе.

**Дыхание 4-7-8**

Чтобы выполнить упражнение, сядьте в удобное положение, расслабьте мышцы лица. Для этого нужно прижать язык к небу, а кончик к верхним передним зубам, разомкнуть губы.

Необходимо:

• Полностью выдохнуть, освободить легкие

• Вдохнуть через нос, считая до 4х

• Задержать дыхание на 7 счетов

• Выдохнуть с силой через рот на 8 счетов (как будто задуваете огонь или дуете на горячее)

Повторять не меньше 4х раз. Эффект от упражнения будет лучше, если закрыть глаза и представлять картинки, которые вас успокаивают.

**Резонансное дыхание**

Выполняется упражнение лежа, глаза закрыты. Можно включить расслабляющую музыку.

Необходимо:

• Лечь в удобное положение

• Закрыть глаза

• Медленно вдохнуть через нос на 6 счетов

• Так же медленно выдохнуть на 6 счетов

• Продолжать в течение 10 минут

• Резко не вставать после выполнения упражнения

Если после упражнений у вас закружилась голова, то это признак того, что вы все сделали правильно!

Дыхательные упражнения могут быть полезны не только при работе с тревогой, но и при обычных, учебных занятиях!

Дыхательные упражнения направлены на восстановление нормального дыхания в покое, а также в комплексе с различными движениями, что способствует усиленному снабжению кислородом всех органов и тканей организма, оптимизации тонуса мышц, снижению возбудимости, улучшению общего состояния ребенка.

Дыхательные упражнения успокаивают и способствуют концентрации внимания.

**Вдох-выдох.**

Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены, ребенок не должен шевелить ногами.

Упражнение выполняется только по команде взрослого «вдох – выдох».

Во время команды взрослого «вдох» ребенок делает глубокий вдох через нос (рот закрыт), затем во время команды взрослого «выдох» ребенок делает выдох через широко открыт рот (шумно).

Выполнять 5 раз.

**Критерии правильного выполнения упражнения:**

·голова неподвижна

·руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся

·ноги выпрямлены, не перекрещены, не шевелятся

·на вдохе рот закрыт, на выдохе широко открыт

·хорошо слышно, как ребенок вдыхает и выдыхает

·нет спонтанного вдоха и выдоха, ребенок дышит только по команде взрослого

·взрослый контролирует правильность выполнения упражнения